

令和7年9月予定献立表

日	曜日	主な材料とその働き（アレルギー含む）				エネルギー (Kcal)	たんぱく 質(g)
		献立名	力や熱になるもの	血や肉になるもの	体の働きをととのえるもの		
1	月	さとうあげパン【小麦】	パン	あぶら さとう		697	26.9
		牛乳【乳】			牛乳		
		にくだんごケチャップあん			にくだんごケチャップあん		
		ワントンスープ【小麦】	ワントンのかわ		とりにく		
2	火	りんごシャーベット	シャーベット			592	27.4
		だいずミートいりか/オライス （むぎこはん）	こめ むぎ あぶら さとう	だいず とりにく だいずミート	にんにく たまねぎ ビーマン パプリカ		
		牛乳【乳】			牛乳		
		プレーンオムレツ【卵】			プレーンオムレツ		
3	水	ベトナムふうフォー	クイッティオ こまあぶら		とりにく	664	33.4
		ごはん	こめ				
		牛乳【乳】			牛乳		
		しらトマフィッシュ もやししいため	でんぶん あぶら さとう あぶら		ホキ ベーコン		
4	木	こうやに	あぶら さとう じゃがいも		とりにく こうやどうふ さつまあげ	628	28.0
		くろパン【小麦】	パン				
		牛乳【乳】			牛乳		
		とりにくのありのみソース	あぶら さとう		とりにく		
5	金	グリーンサラダ	ドレッシング			658	24.7
		コーンポタージュ【乳・小麦】	あぶら じゃがいも こむぎ パター		牛乳		
		ごはん	こめ				
		牛乳【乳】			牛乳		
6	土	にくしゅうまい【小麦】			にくしゅうまい	633	28.3
		ナムル	ごまあぶら さとう		ちゅうかめん		
		すだち	じゃがいも あぶら さとう でんぶん		ぶたにく		
		ごはん	こめ		牛乳		
7	日	さわらのごまみそかけ	さとう ごま		さわら みそ	713	22.8
		きゅうりのおひたし	あぶら じゃがいも さとう		ぶたにく さつまあげ		
		にくじゃが			牛乳		
		ごはん	こめ				
8	月	牛乳【乳】			牛乳	672	27.0
		はるまき【小麦】	あぶら		はるまき		
		だいいんときゅうりの ちゅうかつ	さとう ごまあぶら		きゅうり だいいん		
		マーボーなす	あぶら さとう でんぶん		ぶたにく あつあげ みそ		
9	火	しゃくパン【小麦】 （チョコクリーム）	パン チョコクリーム			632	25.4
		牛乳【乳】			牛乳		
		ワインナー・オムレツ【卵】	さとう あぶら		たまご どうにゅう ワインナー		
		はるさめサラダ	はるさめ ドレッシング		にんにく もやし こまつな		
10	水	トマトスープ	さとう		ベーコン	687	29.9
		とりなんばんうどん （じこなうどん）【小麦】	じこなうどん		とりにく なると		
		牛乳【乳】			牛乳		
		ミートコロッケ【小麦】	あぶら		ミートコロッケ		
11	木	にんじんシリシリ	あぶら さとう		まぐろ	672	27.0
		ごはん	こめ				
		牛乳【乳】			牛乳		
		ぶりのてりやき	あぶら		ぶり		
12	金	こまつなソーテー	あぶら		ワインナー	687	29.9
		あぶらふととうがんのにもの 【小麦】	じゃがいも あぶら さとう あぶら		とりにく		
		ごはん	こめ				
		牛乳【乳】			牛乳		

- ◎ はしは、毎日持てきましよう。
 ◎ 毎月19日は「食育の日」です。
 ◎ 8大アレルギー（卵・小麦・そば・落花生・乳・えび・かに・くるみ）については、
 献立名後ろの【 】内に記載してあります。



白岡市（小学校）							
日	曜日	主な材料とその働き（アレルギー含む）				エネルギー (Kcal)	たんぱく 質(g)
		献立名	力や熱になるもの	血や肉になるもの	体の働きをととのえるもの		
16	火	カレーライス【小麦】	こめ むぎ あぶら		ぶたにく	673	21.6
		カレーうどん	カレーうどん		しょうが にんにく にんじん		
		じゃが芋			しょうが		
		なつめいさのマヨネーズやき	あぶら ノンエッグマヨネーズ		かぼちゃ たまねぎ なす ズッキーニ えだまめ		
17	水	だいいんサラダ	ドレッシング			671	27.0
		ぶたどん （むぎこはん）	こめ むぎ あぶら さとう		ぶたにく		
		牛乳【乳】			牛乳		
		ししゃもフライ【小麦】	あぶら		ししゃもフライ		
18	木	しらすまじり	しらすまじり		とりにく	713	25.5
		コッパパン【小麦】	パン				
		牛乳【乳】			牛乳		
		ミートソーススパゲティ 【小麦】	スパゲティ あぶら		ぶたにく		
19	金	フランクフルトてっぴんやき			フランクフルト	623	28.0
		フルーツポンチ	ゼリー さとう		パイナップル もも みかん		
		キムチチャーハン	こめ むぎ こまあぶら		ぶたにく なると		
		牛乳【乳】			牛乳		
20	土	ささみのだつたあげ	でんぶん あぶら		とりにく	652	20.9
		かろうあえ	ごまあぶら さとう ごま		しょうが		
		ちゅうかコンソースープ【卵】	はるさめ でんぶん		たまご とりにく		
		こむぎつねごはん	こめ あぶら さとう		とりにく あぶらあげ		
21	日	牛乳【乳】			牛乳	697	28.6
		さばのぶなかばし			さばのぶなかばし		
		いそがサラダ	ドレッシング		のり		
		とんじり	あぶら		ぶたにく とうふ みそ		
22	月	ビビンバ （むぎこはん）	こめ むぎ あぶら さとう こまあぶら		ぶたにく	678	27.3
		牛乳【乳】			牛乳		
		ぎょうざ【小麦】			ぎょうざ		
		レンファンタン【卵】	はるさめ でんぶん こまあぶら		とりにく とうふ たまご		
23	火	みそラーメン （ちゅうかめん）【小麦】	ちゅうかめん あぶら		ぶたにく みそ	666	26.9
		牛乳【乳】			牛乳		
		だいいずとさつまいもの あまからあげ	さつまいも でんぶん あぶら さとう ごま		だいいず		
		はなやさいのアービョ らう	オリーブオイル		ベーコン		
24	水	ソフトフランスパン【小麦】	パン			688	30.3
		牛乳【乳】			牛乳		
		たらのマヨネーズやき	ノンエッグマヨネーズ		たら		
		ほうれんそうのソー テー	あぶら		ワインナー		
25	木	ベーコンチャウダー【乳・小麦】	あぶら じゃがいも パター こむぎ		ベーコン 牛乳	658	28.2
		ごはん	こめ				
		牛乳【乳】			牛乳		
		月 ユーリンチー	でんぶん あぶら さとう こまあぶら		とりにく		
26	金	にんにくペンテー	あぶら さとう こまあぶら		さつまあげ	650	27.6
		どさんこじる【乳】	あぶら じゃがいも パター		ぶたにく とうふ みそ		
		こどもパン【小麦】	パン				
		牛乳【乳】			牛乳		
27	土	てりやきハンバーグ	あぶら さとう でんぶん		ハンバーグ	665	26.9
		カラフルソー テー	あぶら		ワインナー		
		アルファベットスー プ【小麦】	じゃがいも マカロニ		とりにく		
		ごはん	こめ				
28	日	牛乳【乳】			牛乳	650	27.6
		しょうが			しょうが		
		えだまめ			えだまめ		
		にんじん			にんじん		
29	月	たまねぎ			たまねぎ	665	26.9
		トマト			トマト		
		パセリ			パセリ		
		にんじん			にんじん		

◎ 食材の価格高騰など、材料の都合で献立を急に変更することがあります。